

■ Anne Sauzède-Lagarde  
Jean-Paul Sauzède

# Entre câlins et tempêtes, créer un couple durable

*Les 5 notions clés pour surmonter  
les crises et vivre le bonheur à deux*

*Illustrations de Max Sauze*

## DES MÊMES AUTEURS

*Former une famille recomposée heureuse – Comment faire pour que chacun trouve sa place*, InterEditions, 2005, 2<sup>e</sup> édition 2013.

*Trouver la force d’oser – 8 étapes pour faire tomber les peurs*, (Jean-Paul Sauzède avec Daniel Grosjean), InterEditions, 2<sup>e</sup> édition, 2011.

Illustration de couverture : © Vladimir Melnikov – fotolia.com

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d’alerter le lecteur sur la menace que représente pour l’avenir de l’écrit, particulièrement dans le domaine de l’édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s’est généralisée dans les établissements</p>		<p>d’enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd’hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l’auteur, de son éditeur ou du Centre français d’exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

© InterEditions, 2014

InterEditions est une marque de  
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1438-6

Le Code de la propriété intellectuelle n’autorisant, aux termes de l’article L. 122-5, 2° et 3° a), d’une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l’usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d’autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d’exemple et d’illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Introduction – Si j’avais su...	1
<i>Le meilleur allié du couple, c’est le couple lui-même... quand il prend le temps de comprendre et de savoir</i>	1

## *Première partie*

### AU DÉPART, VOUS ET LUI/ELLE : LA RENCONTRE DE DEUX PERSONNES

#### *Un couple sans problème et sans crise existe-t-il vraiment ?*

1. NI MARS NI VÉNUS MAIS LA RENCONTRE DE DEUX PERSONNES	11
<i>Une dynamique personnelle, celle de votre couple</i>	11
2. « ON A UN PROBLÈME »	37
<i>Grandir en surmontant les crises</i>	37

## *Deuxième partie*

### AU CŒUR : CINQ NOTIONS CLÉS POUR COMPRENDRE SON COUPLE

#### *Vous l’aimez, mais cela suffit-il ?*

3. « J’AI RAISON ! » « NON, C’EST MOI ! »	55
<i>La notion de hiérarchie et les jeux de pouvoir</i>	55

4. CHEZ TOI, CHEZ MOI, CHEZ NOUS	73
<i>La notion de territoire et de frontière</i>	73
5. «POURQUOI CE N'EST PLUS COMME AVANT?»	91
<i>La notion de distance et de différenciation</i>	91
6. «OUI MAIS»	117
<i>La notion d'engagement et ses diverses formes</i>	117
7. LORSQUE LA VIE BOUSCULE LE COUPLE	133
<i>L'impact des changements et des blessures</i>	133

### *Troisième partie*

#### AU QUOTIDIEN : S'AIMER ENTRE CÂLINS ET TEMPÊTES

##### *Pas à pas, ensemble*

8. QUELLE LIBERTÉ SEXUELLE?	145
<i>Les aléas de l'(in)-fidélité</i>	145
9. «ON NE SAIT PAS SE PARLER!»	159
<i>La (non-)communication dans le couple</i>	159
10. «DU TEMPS POUR NOUS DEUX»	175
<i>Le couple et l'intimité</i>	175
Conclusion	185
<i>Votre couple, un organisme dont le cœur bat entre sécurité et liberté</i>	185
Glossaire	189
Bibliographie	191
Table des matières	195

# Introduction

## SI J'AVAIS SU...

*Le meilleur allié du couple,  
c'est le couple lui-même...  
quand il prend le temps de comprendre et de savoir*

- «Si j'avais su...! Mais comment notre couple est-il devenu un tel champ de bataille?»
- «Elle m'énerve, elle me questionne tout le temps, elle me contrôle. Si seulement elle pouvait me laisser tranquille quelques jours.»
- «Moi, c'est sa famille. Je ne la supporte plus. Toujours à fouiner dans notre vie, poser des questions, c'est insupportable.»
- «Elle m'a trompé. Je ne me doutais de rien! Quel imbécile je suis, et en plus avec le mari de sa meilleure amie! Je ne sais plus quoi faire.»
- «Jusqu'à ce que nous ayons un premier enfant, tout allait bien; Depuis que le second est en route, je le sens parti, absent. Je ne comprends pas. Pourtant nous l'avions bien décidé ensemble.»
- «Je me demande toujours pourquoi nous nous sommes mis ensemble. J'ai l'impression qu'il me prend pour sa mère. Il fait avec moi comme avec elle. Mais moi, j'ai pas envie d'être là pour ça.»

Entre ceux qui se disputent, ceux qui depuis longtemps ne se parlent plus, s'ignorent sexuellement, ceux qui ont mis leur famille, le sport ou le travail entre eux, ceux qui ne savent pas se parler sans se disputer, l'échantillonnage des couples est d'une multiplicité ahurissante.

Pas un couple qui ne ressemble à un autre. Comment s'y reconnaître dans ce dédale d'amours et de désamours?

Réussir son couple est un enjeu majeur dans notre société occidentale. Le nombre de mariages et de pacs augmente et en même temps séparations et divorces atteignent maintenant une union sur deux en France.

Jamais nous n'avons connu une telle liberté pour vivre une relation amoureuse.

Jamais nous n'avons eu autant de moyens mis à disposition des couples pour se constituer (nos grands-parents se sont souvent connus par voisinage immédiat ou par l'entremise de marieuses). Si le temps des agences matrimoniales semble révolu, Internet a ouvert à la planète la possibilité de rencontres virtuelles qui peuvent éventuellement, devenir réelles.

Jamais les couples n'ont eu autant de possibilités pour développer leur relation de couple. Depuis les voyages et week-ends, organisés ou non, jusqu'aux sorties et loisirs autogérés ou en clubs, les couples ont à leur disposition une réelle palette d'expression et de concrétisation de leur relation amoureuse. C'est devenu un marché.

Jamais les couples n'ont eu autant de liberté pour se rencontrer et se séparer. La longévité de vie des hommes comme celle des femmes a profondément transformé les conditions et la durée du couple. La mortalité en couche est exceptionnelle et rares sont aujourd'hui les hommes qui meurent à la guerre. Un couple qui se rencontre à 25 ans a une forte probabilité de pouvoir vivre ensemble plus de 50 ans. Fêter ses noces d'or pourrait devenir une banalité. Alors que par ailleurs jamais les possibilités de compagnonnage et d'engagement (pacs ou mariage) comme de séparations n'ont été autant facilitées.

Jamais les couples n'ont eu autant d'informations et de moyens pour vivre leur sexualité (loin de nous les images coquines que nos grands pères échangeaient sous le manteau!) Que l'on pense aux *sex-toys*, au marché du sous-vêtement érotique, au développement de l'échangisme, à la diffusion de la pornographie, ou à la liberté d'expression autour de la sexualité, les couples disposent d'une véritable panoplie d'expression de leur sexualité.

Nous vivons une époque fabuleusement libre, avec peu de contraintes et riche de possibles! Mais cette ouverture, paradoxalement ne facilite ou ne sécurise pas nécessairement la vie des couples!

Nous n'avons rien à envier des générations passées qui ont subi l'obligation du mariage, le non choix de leur partenaire, le «devoir conjugal», la dépendance financière même si certains couples, fort heureusement, ont vécu leur relation avec bonheur une grande partie de leur vie.

Nous manquons de modèles, de références. Nous sommes au seuil d'une époque où nous devons inventer la relation de couple dans un contexte de permissivité et de possibles inégalités jusque là.

Jamais le couple ne semble avoir été autant au centre des préoccupations des occidentaux. Le couple est investi comme espace privilégié de la réussite et du bonheur. Il reste encore idéalisé sur le modèle du couple romantique et éternel. L'amour doit frapper à la porte du quotidien. Contrairement à la situation du célibataire, souvent perçue comme un échec, voire comme un signe de désamour, la relation à deux est assimilée à une forme de réussite privée et sociale. Vivre à deux une relation amoureuse apparaît comme le fondement nécessaire à l'édification de la maison du bonheur.

Nous apprécions favorablement ces différents changements : qu'il s'agisse de la place donnée au couple, de l'allongement de la durée de vie, de la liberté sexuelle ou des moyens mis à la disposition des couples pour vivre leurs relations. Il appartient à chacun et à chaque couple de savoir comment les utiliser.

Dans notre société le couple absorbe du temps, consomme de l'énergie, concrétise les attentes des jeunes et des moins jeunes et continue surtout à nourrir des espoirs démesurés. Les sondages sur le bonheur donnent en majorité la vie de couple et la vie familiale comme premier item, avant l'argent ! Pourtant vivre en couple n'est pas la clé forcée du bonheur. Ce n'est pas une fin en soi ! C'est un chemin vivifiant, passionnant, et souvent chaotique. C'est une rencontre, une construction, un projet, un art.

Le couple est un espace de mise en tension de l'individu avec l'autre. Chacun des partenaires va tenir compte de l'autre dans ces différences qui peuvent aller jusqu'à l'étrangeté. Le couple est le lieu privilégié de la construction de l'intimité.

Nous avançons dans cet ouvrage **cinq notions clés** qui permettent à des couples d'éclairer les difficultés ou des problèmes qu'ils rencontrent. Ce sont des pistes de lecture que nous présenterons et développerons au fil de ces pages.



Ceux qui friment en société  
et font semblant que tout va bien

Nous les avons élaborées au cours des séances de travail que nous avons eues avec des couples. Ces cinq notions sont aussi le fruit de formations, de lectures ou d'échanges avec d'autres professionnels.

En les présentant, notre intention est de répondre à la demande de couples en difficulté qui n'arrivent plus à réguler par eux-mêmes leurs dysfonctionnements et souffrent de trop de silences, d'incompréhensions ou de violences entre eux. Ces cinq pistes permettront de prendre du recul face aux conflits ou aux crises et regarder la situation sous un angle nouveau.

Notre objectif n'est pas de normaliser la vie conjugale, ni de décrire les bonnes manières qui permettent d'identifier un couple parfait et sain.

Nous serions bien en peine d'en donner une définition! Bien des couples semblent donner l'image d'un parfait bonheur, mais la réalité est souvent tout autre! Et d'autres couples semblent en tension permanente, mais en fait se satisfont avec bonheur de cet équilibre tendu! À chacun de trouver son modèle, le mode d'emploi de son couple. Vous n'êtes pas seul. Un autre avec vous est prêt à chercher, construire, discuter, essayer. Et essayer encore!

Ce livre est destiné à tous ceux qui sont en couple et cherchent des pistes pour le comprendre et surtout le développer. Nous pensons à nos patients qui nous ont fait confiance en venant frapper à nos cabinets de thérapeutes de couples, mais aussi à ceux qui n'ont pas la possibilité d'entamer un travail de thérapie de couples et qui cherchent avec leurs moyens une aide pour sortir de conflits ou de tensions parfois insupportables.

**Nous vivons en couple, en famille recomposée et sommes un couple professionnel.** Gestalt-thérapeutes et thérapeutes de couples, notre travail croise à la fois notre expérience personnelle et nos fondements théoriques qui s'appuient sur la Gestalt-thérapie<sup>★1</sup> et l'approche systémique<sup>★</sup>. Nous travaillons en cabinet libéral. De ce fait les couples qui viennent nous consulter font volontairement cette démarche de thérapie pour laquelle ils se donnent les moyens nécessaires. Les situations que

---

1. Les mots marqués d'un astérisque sont définis dans le glossaire en fin d'ouvrage.

nous présentons pourront paraître banales. Elles ne le sont jamais. Chacune est singulière et dévoile un aspect de la complexité du fonctionnement en couple. Nous intervenons séparément lorsque nous recevons un couple en cabinet, et nous travaillons ensemble dans les formations et l'animation des week-ends de développement des couples. Par commodité dans ce livre nous utiliserons le « nous » pour évoquer nos interventions auprès des couples, que ce soit avec des couples avec lesquels nous avons travaillé séparément, ou ensemble en groupe. Dans cet ouvrage, nous citons de nombreux exemples de couples que nous connaissons ou avec lesquels nous avons travaillé en thérapie. Par respect pour leur intimité, nous avons masqué quelques détails pour rendre ces exemples anonymes.

Nous évoquerons souvent les récits amoureux et conflictuels de couples hétérosexuels. Notre conviction et notre pratique nous incitent à développer la certitude que rien n'est figé dans un rôle qui serait attribué à l'homme ou à la femme. Nous évoquons souvent l'histoire de couples hétérosexuels, il pourrait aussi s'agir, ce qui est le cas parfois dans les situations présentées, de couples homosexuels. L'essentiel, sans nier l'identité sexuée de chacun, et nous y reviendrons longuement dans le premier chapitre, c'est le couple d'abord, composé de deux personnes, quelle que soit leur orientation sexuelle. L'intérêt du travail du couple est de comprendre et aider à transformer ce qui agit la relation.

Le meilleur thérapeute pour le couple, c'est le couple lui-même. Vous êtes invités à reconnaître vos propres ressources pour gérer vos problèmes et approfondir votre intimité. Les rubriques «**Et en pratique...**» en fin de chapitre offrent des pistes pour y contribuer.

**Le couple a besoin de temps pour exister.** Toutes ces mises en pratique, parfois ludiques, sont là pour développer votre intimité, vous permettre de vous interroger et vous aider à mieux vivre ensemble votre quotidien.

Ces applications ne sont que des photographies éphémères de votre couple à ce moment-là. Elles ne doivent pas être considérées comme un diagnostic ou une évaluation figée de votre relation.

Elles sont à vivre à deux, au cours d'une soirée ou d'un week-end en commun. **Car s'aimer ne suffit pas**, vous le savez bien. Beaucoup de couples s'élancent dans une vie à deux: «parce

qu'ils s'aiment». Comme si, paradoxalement, cela était une raison suffisante! Confiants en la vie, en eux, séduits par le charme de leur rencontre, l'attrait des corps ou des envies communes, ils s'engagent dans une construction ensemble. Et parfois se séparent dans les six mois qui suivent, blessés par l'irruption d'une crise ou une désillusion. Une juge aux affaires familiales, agacée par la multiplicité de divorces de jeunes couples après quelques mois seulement de vie maritale, nous avait ainsi interpellés: «vous les thérapeutes, dites-leur qu'il ne suffit pas de s'aimer!» Nous ne savons pas à qui reviendrait la responsabilité éventuelle de ce message, mais nous savons que parler d'amour n'a de sens que si le couple peut se parler de sa relation.

Qu'est-ce qui nourrit le lien amoureux en termes de «donner et recevoir», de jeux de pouvoir, de scénarios de répétition ou de réparation, d'engagement ou de différenciation\*? Qu'est-ce qu'aimer dans le couple? Qu'est-ce que l'amour? C'est animer, au sens étymologique de «mettre une âme», du vivant, du mouvement dans le couple.

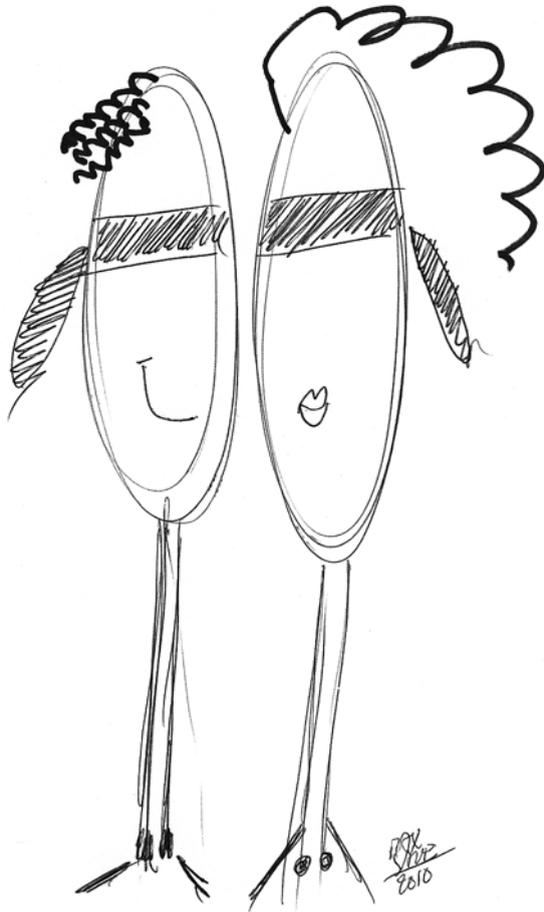
Et c'est afin de trouver comment entretenir «l'âme» de votre couple que nous vous proposons de lire cet ouvrage et de prendre conscience de ces notions.

En commençant naturellement par ce qui a changé votre vie: au départ, «sa» rencontre.



**I** AU DÉPART,  
VOUS ET LUI/ELLE :  
LA RENCONTRE  
DE DEUX PERSONNES

*Un couple sans problème et sans crise  
existe-t-il vraiment ?*



Ceux qui ne voient pas vraiment l'autre  
et se réveilleront un beau matin

# 1

---

## NI MARS NI VÉNUS MAIS LA RENCONTRE DE DEUX PERSONNES

*Une dynamique personnelle, celle de votre couple*

«Une fois de plus, à cause de toi, nous sommes perdus. Tu n'es jamais capable de te repérer et encore moins de lire une carte».

Elle, elle essaie en vain de lire correctement la carte routière. Lui, il conduit et une fois de plus a oublié son GPS au bureau! Eux, ils se disputent. C'est un exercice fréquent dans leur couple dès qu'ils partent en voiture en empruntant un nouvel itinéraire.

La veille ils avaient répété la scène déjà jouée cent fois! Ils avaient prévu de sortir. L'heure du départ était convenue: 19h30. Un quart d'heure avant, Anne sortait de sa douche. Aucune chance d'être prête à l'heure. Lui déjà fulmine, endosse son manteau, clés de voiture en main et attend. À 19h40, elle est finalement prête! Au moment où enfin elle enfle son manteau, le portable de Rémi sonne! Subitement le temps s'évalue autrement. Contrainte professionnelle oblige! Anne fulmine. Dans la voiture, ils se disputent. Il lui reproche de ne pas respecter les horaires convenus, elle lui rappelle que même en retard, il continue à répondre au téléphone. Et chacun va arguer de ses urgences!

«Normal», direz-vous: elle, c'est une femme; lui, c'est un homme.

«Normal», lorsque l'observateur ou le neurologue accumulent des données et statistiques et évaluent des comportements

qui souvent enferment les deux partenaires du couple dans des pseudo-modèles.

«Normal» lorsque nous nous regardons faire en tant qu'hommes et femmes à partir de comportements majoritaires, fruits de notre éducation et de notre culture et fort peu de notre nature.

Rien de tout cela ne constitue en soi une norme. Nous affirmons que chaque couple peut élaborer à partir de lui-même sa propre identité, loin des schémas comportementaux et limitants des modèles dans lesquels le genre masculin et le genre féminin doivent trouver leur expression. C'est ce que nous proposons de développer.

### Y-A-T-IL DES MODÈLES POUR ÊTRE HOMME OU FEMME ?

L'Église catholique dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle faisait circuler des petits manuels afin que les femmes apprennent leurs rôles et leurs fonctions en tant qu'épouses et mères. Tout y était soigneusement décrit, de façon perçue aujourd'hui comme très caricaturale, précisant comment corriger son enfant, accueillir son mari, soigner son intérieur. Bref! Comment répondre à des modèles culturels de la femme tels qu'ils étaient prêchés dans la perspective d'une théologie de la famille. Les guerres sont passés par là, mais la modélisation culturelle des fonctions est restée. Enfermant hommes et femmes dans des comportements ou des réactions souvent stéréotypés (les filles sont sensibles, un garçon ne doit pas pleurer, il est plus bagarreur, alors que les filles sont rêveuses etc..). Une idéologie comportementale semble remplacer «les bonnes mœurs» qui distribuaient des rôles et des fonctions à chacun des époux engagés dans un couple. Là où les responsabilités du chef de famille ou de la mère étaient clairement instituées, se substitue aujourd'hui un code de bonne conduite où hommes et femmes sont encore assignés à des comportements prescrits.

Nous nous interrogeons sur cet effet de mode qui voudrait justifier nos comportements d'hommes et de femmes à partir de notre cerveau, ou excuser nos dysfonctionnements amoureux sur la simple plaidoirie d'un: «**c'est normal qu'il (ou elle) agisse comme ça, c'est un homme (ou une femme)!**» En ce sens *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, le succès de librairie de John Gray est amusant et souvent éclairant. Nous acquiesçons